

BONUS GRATUITO

Semana de Aprendizaje

INSTITUTO
ALMA FEM
BIODESCODIFICACIÓN™



HERRAMIENTA DE AUTOCONOCIMIENTO
CHECKLIST DE
HIGIENE EMOCIONAL™

*Una práctica diaria para observar, comprender
y acompañar tus emociones con mayor consciencia*

Facilitado por
Fely Luna



SEMANA DE APRENDIZAJE GRATUITA
Biodescodificación para Acompañar

Este material es un obsequio exclusivo para participantes
de la semana de aprendizaje gratuita.

Dedica entre 10 y 20 minutos · No busques respuestas perfectas · Simplemente observa

Las emociones no son buenas ni malas. Todas tienen un mensaje que mostrarnos.

INSTRUCCIONES

- ♦ Este ejercicio te ayudará a desarrollar una mayor conciencia emocional.
- ♦ No busques respuestas perfectas. Simplemente observa.
- ♦ Las emociones no son buenas ni malas. Todas tienen un mensaje que mostrarnos.
- ♦ Dedica entre 10 y 20 minutos para completar este proceso.

PASO 1**¿CÓMO ME SIENTO HOY?**

Marca todas las emociones secundarias que identificas en este momento.

MIEDO

- ☐ Preocupación
- ☐ Ansiedad
- ☐ Nerviosismo
- ☐ Inseguridad
- ☐ Angustia
- ☐ Temor
- ☐ Pánico
- ☐ Terror
- ☐ Desasosiego
- ☐ Tensión
- ☐ Alarma
- ☐ Otro: _____

TRISTEZA

- ☐ Melancolía
- ☐ Soledad
- ☐ Desánimo
- ☐ Dolor
- ☐ Remordimiento
- ☐ Culpa
- ☐ Abandono
- ☐ Decepción
- ☐ Pesimismo
- ☐ Apatía
- ☐ Infelicidad
- ☐ Derrota
- ☐ Otro: _____

VERGÜENZA

- ☐ Humillación
- ☐ Deshonra
- ☐ Estigma
- ☐ Bochorno
- ☐ Mancha
- ☐ Degradación
- ☐ Caída
- ☐ Infamia
- ☐ Desprestigio
- ☐ Otro: _____

ASCO

- ☐ Rechazo
- ☐ Impuro
- ☐ Apestoso
- ☐ Repugnante
- ☐ Sucio
- ☐ Inmundo
- ☐ Resistencia
- ☐ Baboso
- ☐ Viscoso
- ☐ Otro: _____

AMOR

- ☐ Afecto
- ☐ Cariño
- ☐ Compasión
- ☐ Ternura
- ☐ Simpatía
- ☐ Deseo
- ☐ Pasión
- ☐ Cuidado
- ☐ Admiración
- ☐ Otro: _____

SORPRESA

- ☐ Asombro
- ☐ Admiración
- ☐ Estupor
- ☐ Pasma
- ☐ Fascinación
- ☐ Otro: _____

ALEGRÍA

- ☐ Gratitud
- ☐ Esperanza
- ☐ Entusiasmo
- ☐ Alivio
- ☐ Gozo
- ☐ Satisfacción
- ☐ Felicidad
- ☐ Buen humor
- ☐ Júbilo
- ☐ Euforia
- ☐ Otro: _____

IRA

- ☐ Irritación
- ☐ Enojo
- ☐ Resentimiento
- ☐ Rencor
- ☐ Hostilidad
- ☐ Desprecio
- ☐ Envidia
- ☐ Cólera
- ☐ Furia
- ☐ Indignación
- ☐ Venganza
- ☐ Otro: _____

PASO 2

EMOCIÓN PRIMARIA DOMINANTE

¿Cuál de las emociones primarias está más presente hoy?

☐ Miedo

☐ Tristeza

☐ Vergüenza

☐ Asco

☐ Amor

☐ Sorpresa

☐ Alegría

☐ Ira

La emoción primaria dominante es: _____

PASO 3

¿QUÉ ACTIVÓ ESTA EMOCIÓN?

¿Qué ocurrió?

¿Con quién ocurrió?

¿Qué interpretación hice de la situación?

PASO 4

ESCANEEO CORPORAL

¿Dónde siento esta emoción?

☐ Cabeza

☐ Garganta

☐ Cuello

☐ Hombros

☐ Pecho

☐ Corazón

☐ Estómago

☐ Abdomen

☐ Espalda

☐ Brazos

☐ Piernas

☐ Pies

☐ Todo el cuerpo

☐ Otro

¿Qué sensación física percibo?

☐ Presión

☐ Vacío

☐ Tensión

☐ Nudo

☐ Calor

☐ Frío

☐ Hormigueo

☐ Dolor

☐ Otra

PASO 5

CARTOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN™

Imagina que esta emoción tiene una forma propia. No analices. Responde lo primero que aparezca.

Sé espontáneo/a · No hay respuestas correctas o incorrectas

¿La siento dentro o fuera de mi cuerpo?

☐ Dentro ☐ Fuera ☐ Ambas

¿Dónde se encuentra exactamente?

¿Qué tamaño tiene?

☐ Muy pequeña ☐ Pequeña ☐ Mediana
☐ Grande ☐ Gigante

Describe:

¿Qué volumen ocupa?

☐ Un punto ☐ Una parte ☐ Varias partes
☐ Todo el cuerpo ☐ El espacio

Describe:

¿Qué peso tiene?

☐ Muy ligera ☐ Ligera ☐ Moderada
☐ Pesada ☐ Muy pesada

Describe:

¿Qué color tiene?

¿Tiene varios colores?

¿Qué forma tiene?

☐ Esfera ☐ Círculo ☐ Cubo
☐ Nube ☐ Piedra ☐ Punta
☐ Mancha ☐ Otra

¿Qué textura tiene?

☐ Suave ☐ Rugosa ☐ Áspera
☐ Pegajosa ☐ Espinosa ☐ Resbalosa
☐ Dura ☐ Blanda ☐ Otra

¿Qué temperatura tiene?

☐ Muy fría ☐ Fría ☐ Tibia
☐ Caliente ☐ Muy caliente

¿Tiene movimiento?

☐ Está quieta ☐ Vibra ☐ Late
☐ Gira ☐ Se mueve lento ☐ Se mueve rápido
☐ Se expande ☐ Se contrae ☐ Otra

¿Produce algún sonido? ¿Es fuerte o suave?

¿Tiene algún olor?

¿Tiene algún sabor?

☐ Dulce ☐ Amargo ☐ Ácido
☐ Salado ☐ Picante ☐ Metálico
☐ Otro

Si esta emoción pudiera hablar... ¿qué diría?

PASO 6

EXPLORACIÓN BIODESCODIFICADORA

¿Esta emoción me resulta familiar?

☐ Sí ☐ No

¿La he sentido antes? (Marca todas las que apliquen)

☐ En mi infancia ☐ En mi adolescencia ☐ En una relación de pareja
☐ En el trabajo ☐ Con mis padres ☐ Con mis hijos
☐ En otro momento importante

¿Cuál?

¿Quién en mi sistema familiar vivió algo parecido?

¿Qué patrón podría estar repitiendo?

PASO 7

EL MENSAJE DE LA EMOCIÓN

¿Qué necesidad emocional intenta mostrarme?

¿Qué necesita esta emoción para sentirse escuchada?

¿Qué puedo hacer hoy para acompañarme mejor?

PASO 8

LIBERACIÓN EMOCIONAL

Hoy elijo:

☐ Respirar conscientemente ☐ Escribir lo que siento ☐ Expresar emoción pendiente
☐ Pedir ayuda ☐ Descansar ☐ Realizar actividad física
☐ Poner límites ☐ Practicar gratitud ☐ Meditar
☐ Hacer una visualización ☐ Conversar con alguien de confianza

TERMÓMETRO EMOCIONAL™

¿Qué intensidad tiene esta emoción?

☐	1 · Muy leve
☐	2 · Leve
☐	3 · Moderada
☐	4 · Intensa
☐	5 · Muy intensa
☐	6 · Muy intensa y persistente
☐	7 · Abrumadora
☐	8 · Extremadamente intensa
☐	9 · Casi inmanejable
☐	10 · Máxima intensidad

PASO

REFLEXIÓN FINAL

¿Qué aprendí hoy sobre mí?

¿Qué necesito atender mañana?

¿Qué puedo agradecer hoy?

♦

“La emoción que escuchas se transforma.

La emoción que ignoras buscará otra forma de expresarse.”

Observar no significa quedarte en la emoción. Significa darle espacio para comprender su mensaje.